

**bankenbal**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* een afgebakend gebied
- \* een lijn als cirkel
- \* teams van ca. 5 spelers

**regels**

- geen dribbel of stuit
- bal tegen een bank = punt
- na (poging tot) scoren krijgt de tegenpartij de bal

**opdracht aanvallers**

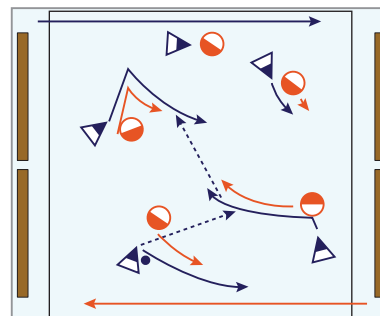
de bal samenspelen en tegen een bank gooien

**opdracht verdedigers**

in balbezit komen

**aandachtspunt**

- maak een breed doel om opeenhopingen te vermijden


**thema 1 bal wegtikken bij tippen**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 2-tallen met 1 bal
- \* doel en keeper
- \* bepaal de afstand

**opdracht aanval**

naar het doel tippen en afronden met schot

**opdracht verdediging**

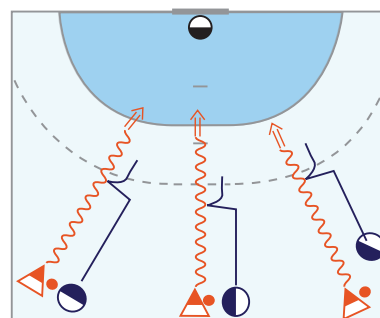
1 poging om de bal weg te tikken of over te nemen

**regel**

- steeds wisselen van aanvaller en verdediger

**aandachtspunt**

- bepaal als verdediger waar je tov de aanvaller het beste kan staan


**thema 2 passeervariatie na 2-voetenlanding**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 3-tallen met 2 ballen
- \* verdediger
- \* doel of paaltjes als doel
- \* keeper

**opdracht**

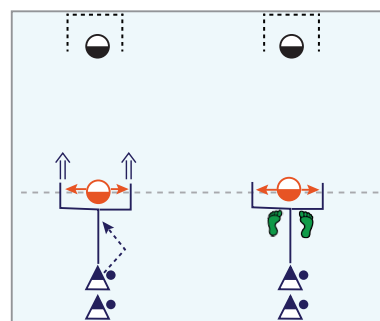
na een stuit en 2-voetenlanding de verdediger naar links of rechts passeren en afronden met schot

**regels**

- vanuit stand vertrekken met stuit en 2-voetenlanding
- verdediger mag niet geraakt worden

**aandachtspunten**

- grote pas naar links of rechts om te passeren
- stap recht naar voren voor het schot
- rechtshandige speler die naar links passeert, afronden met schot over verkeerde been


**thema 3 snelle middenuit**

ca. 10 minuten

**organisatie**

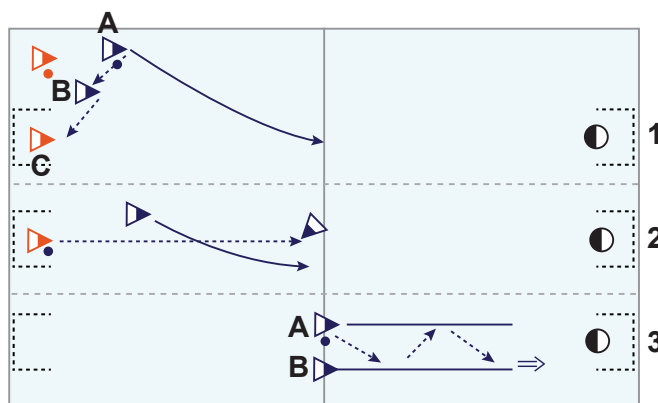
- \* 4-tallen
- \* keepers

**opdracht**

snelle middenuit nemen en tot schot komen

**verloop**

1. A speelt naar B en start naar de middenlijn
2. B speelt naar C en start naar de middenlijn / C speelt A aan op de middenlijn
3. A en B spelen samen en ronden af


**spelvorm**

ca. 20 minuten

**organisatie**

- \* teams van maximaal 4 spelers
- \* spelen op een afgebakend veld
- \* (mini)doeltjes, lijnen of pilonnen gebruiken als doel

**opdracht**

 spelen volgens de regels met als accent:  
**balontvangst in beweging**
**regel**

- stilstaand de bal krijgen = bal voor de tegenpartij